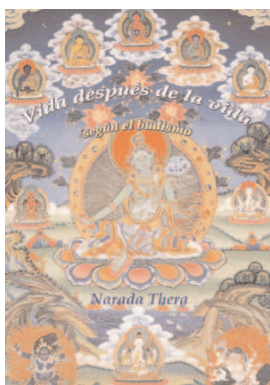


Para complementar la práctica:

La liberación del error

Nyanaponika Thera

Conociendo las raíces del bien y del mal, el origen de los conflictos y la lucha entre lo positivo y lo negativo. **13,50€**



Vida después de la vida, según el budismo

Narada Thera

Renacer tiene un amplio significado para los budistas. **13,50€**

La liberación del sufrimiento

Bikkhu Bodhi

A través del sendero marcado por Buda, el noble óctuple sendero: Recta opinión, Recto propósito, Recta palabra, Recta acción, Recto sustentamiento, Recto esfuerzo, Recta atención y Recta concentración. **13,50€**

LA LIBERACIÓN DEL SUFRIMIENTO



El noble óctuple sendero

BIKKHU BODHI

Colectión de crecimiento personal de Ramiro Calle

E.L.A. Ediciones Librería Argentina

Para los niños (padres y educadores):

Un bosque tranquilo,

Mindfulness para niños (de 4 a 8 años)

Toda la familia disfrutará y mejorará con la aplicación de sus enseñanzas y ejercicios **13,90€**

UN BOSQUE TRANQUILO



Para niños de 4 a 8 años

Libro de trabajo para padres y educadores

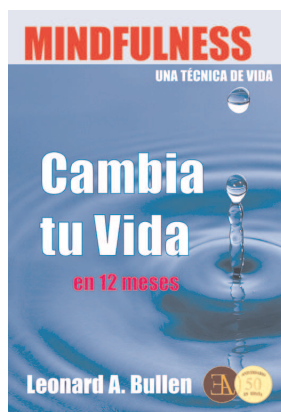
E.L.A.

Para practicar:

Mindfulness, una técnica de vida. Cambia tu vida en 12 meses

Leonard Bullen

Aplicando la auto-disciplina a la rutina de la vida diaria, sin mucho esfuerzo, dedicándole un poco de tiempo. El autor lo llama: "método de auto-disciplina por contrato". **13,95€**

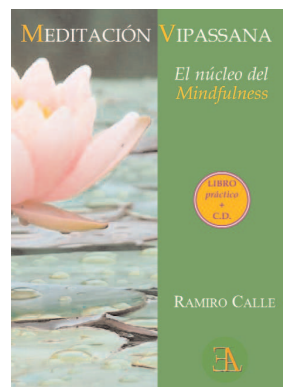


Meditación Vipassana

El núcleo del Mindfulness

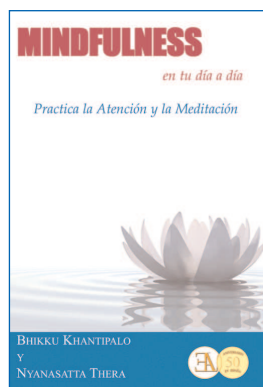
Ramiro Calle (incluye C.D. de meditaciones)

Libro práctico desde el principio y de fácil asimilación para obtener todas las ventajas de una meditación bien hecha. Acompañado por un C.D. de meditaciones dirigidas. **22 €**



Mindfulness en tu día a día
Khantipalo y Nyanasatta

Es posible encontrar momentos en nuestro día a día para avanzar con la práctica de la meditación. De ese modo se desarrolla la facultad de inspeccionar la mente y ver dónde se ha ido. **12,40 €**



SOLICÍTALOS EN TU LIBRERÍA o en:
E.L.A. Ediciones Librería Argentina.
Andrés Mellado, 42. 28015 Madrid. España.

Tel: 91 543 47 81

www.libreriaargentina.com
librerla@libreriaargentina.com



Mindfulness y Vipassana

...el cultivo de la plena atención
en el momento presente...



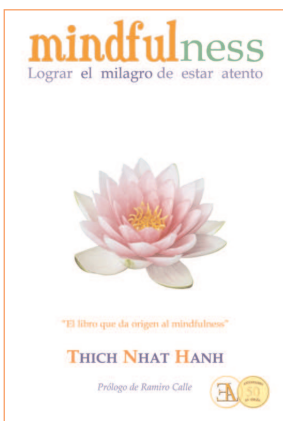
Editorial ELA

El encanto y la sabiduría de Oriente y Occidente

Para empezar:

Mindfulness. Lograr el milagro de estar atento *Tich Nhat Hanh*

El libro que da origen al Mindfulness. Ideal para empezar, incluye teoría y ejercicios para realizar cada día. *La atención mental es el milagro mediante el que nos dominamos y restauramos a nosotros mismos.* **11,90€**



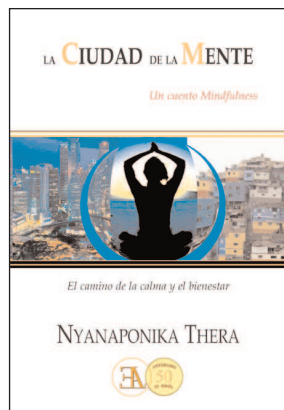
Para continuar:

La ciudad de la mente

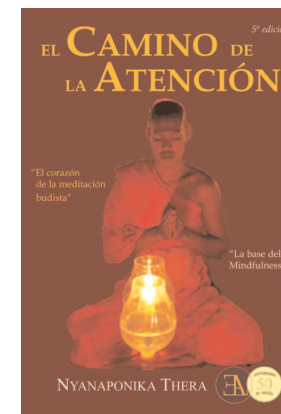
Un cuento Mindfulness
El camino de la calma y el bienestar

Nyanaponika Thera

En forma de un cuento, se nos presenta el abierto contraste entre los dos planos de la mente, que no puede conducirla sino a la tensión y al conflicto. **12€**



Para profundizar:



Las obras más completas sobre la atención y la meditación, que constituyen juntas: **“El corazón de la meditación budista”.**

El camino de la atención *Nyanaponika Thera*

La práctica de la atención, es el método más eficaz para entrenar y desarrollar la mente. Para resolver los problemas diarios y liberarse de obstáculos como: el odio, la codicia y la ignorancia. **13,90€**

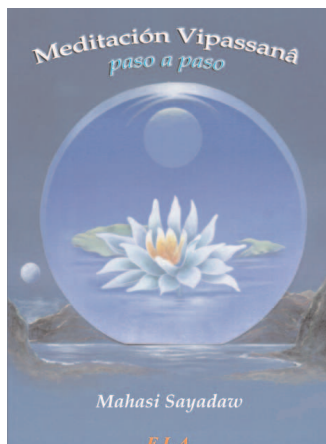
Los fundamentos de la atención *Nyanaponika Thera*

Recoge los textos budistas comentados sobre los que se basa el camino de la atención, para lograr la atención en la vida diaria a través de la meditación. **13,50€**

Meditación Vipassana, paso a paso

Mahashi Sayadaw

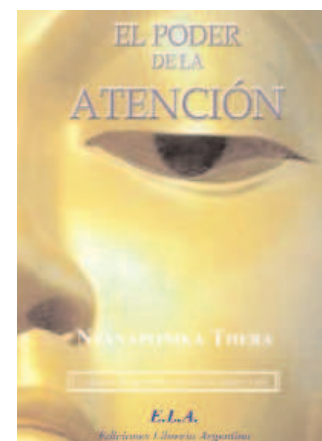
La meditación Vipassana, tal y como la enseñó Buda. Explicada por un monje budista Theravada, probablemente *el maestro de meditación birmano más conocido en el mundo occidental.* **13,50€**



El poder de la atención

Nyanaponika Thera

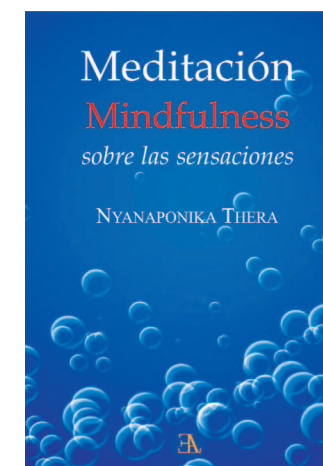
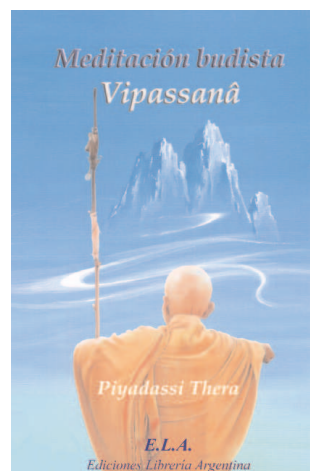
La atención mental y la concentración son funciones claves de nuestra mente. A través del desarrollo de la Atención mental pura, se puede mejorar en cualquier faceta de la vida. **13,50€**



Meditación budista Vipassana

Piyadassi Thera

Consejos prácticos sobre la meditación tal y como se enseña en el budismo. Para apartarse de sus acostumbrados modelos de conducta, pensamiento y acción. **13,50€**



Meditación Mindfulness sobre las sensaciones

Nyanaponika Thera

Las sensaciones son contempladas como burbujas que se inflan y se desinflan, así su conexión con la avidez o la aversión es cada vez más débil, hasta que desaparece. **13,95€**

Dhammapada

Buda

La base filosófica del Mindfulness. Conocido como el “Camino de la sabiduría”, recoge las ideas más importantes de sus enseñanzas, que nos acercan a su sabiduría y compasión, expresadas en 423 versos. *Una traducción excelente* **12€**

